

**PENGARUH SENAM ASMA INDONESIA TERHADAP SKOR ACT
(*ASTHM CONTROL TEST*) PADA PESERTA KLUB SENAM ASMA DI
KLINIK FITRIA PADANG**



1. Dr. dr. Afriwardi, SH, SpKO, MA
2. Dr. dr. Masrul Basyar, SpP(K)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2019

ABSTRACT

THE EFFECT OF INDONESIAN ASTHMA GYMNASTIC TO ACT SCORE (*Asthma Control Test*) IN MEMBER OF THE GYMNASTIC ASTHMA CLUB FITRIA CLINIC PADANG

Oleh

Dani Maulana Junia

Asthma is a heterogeneous disease characterized by chronic airway inflammation. It characterized by symptoms such as wheezing, shortness of breath, chest feels heavy and coughing whose intensity varies and limited expiratory air flow varies. The level of asthma control can be assessed through the ACT (Asthma Control Test) questionnaire. Regular aerobic physical exercise for asthmatics can control asthma symptoms and reduce recurrence of asthma. The most suitable aerobic exercise is Indonesian Asthma Gymnastics. This study aims to determine the effect of Indonesian Asthma Gymnastics on the ACT of gymnastic participants in the asthma gymnastic club Fitria Padang Clinic.

This research uses quantitative research design using the one-group pretest-posttest design approach. Respondents were 15 participants in asthma gymnastics at the Asthma Gymnastics Club in Fitria Clinic with range of 21-65 years. Respondents do gymnastic 1-2 times a week for 4 weeks. The ACT score data is taken a week before the first gymnastics begins and a week after the last gymnastics is finished. Data analysis of ACT scores pretest and posttest with Shapiro Wilk Test to see the distribution and T-Test to see the difference of means.

The results showed that 10 people (66.7%) got increase in ACT scores. Three people (30%) got changes in the level of asthma control from the partially controlled category to a full controlled level. The T-test analysis showed significant of means differences, ($p=0,003$).

Keywords : Asthma, Indonesian Asthma Gymnastics, ACT, Asthma Control Levels.

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ASMA INDONESIA TERHADAP SKOR ACT (ASTHMA CONTROL TEST) PESERTA SENAM ASMA DI KLUB SENAM ASMA KLINIK FITRIA PADANG

Oleh

Dani Maulana Junia

Asma adalah penyakit heterogen yang ditandai oleh peradangan saluran napas kronis. Gejala asma seperti mengi, sesak napas, dada terasa berat dan batuk yang intensitasnya bervariasi dan ada aliran udara ekspirasi terbatas yang bervariasi. Tingkat kontrol asma dapat dinilai melalui kuesioner ACT (Asthma Control Test). Latihan fisik aerobik teratur untuk penderita asma dapat mengendalikan gejala asma dan mengurangi kekambuhan asma. Latihan aerobik yang paling sesuai adalah Senam Asma Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Asma Indonesia terhadap ACT (*Asthma Control Test*) peserta senam di klub senam asma Klinik Fitria Padang..

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* untuk melihat data *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok senam asma. Responden adalah 15 peserta dalam senam asma di Klub Senam Asma di Klinik Fitria dengan rentang usia 21-65 tahun. Senam asma dilakukan 1-2 kali seminggu selama 4 minggu. Data skor ACT diambil seminggu sebelum senam pertama dimulai dan seminggu setelah senam terakhir selesai. Analisis data skor ACT pretest dan posttest dengan Shapiro Wilk Test untuk melihat distribusi dan T-test untuk melihat perbandingan rerata skornya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 orang (66,7%) mendapat peningkatan skor ACT. Tiga orang (30%) mengalami perubahan tingkat kontrol asma dari kategori terkontrol sebagian ke tingkat terkontrol penuh. Dari analisis ditemukan perubahan yang signifikan rerata skor ACT *pretest* dengan *posttest*.

Kata kunci: Asma, Senam Asma Indonesia, ACT, Tingkat Kontrol Asma